

Gội đầu bằng dầu gội và dầu xả là hoạt động bình thường trong cuộc sống chúng ta. Nhưng gội đầu đúng thời điểm sẽ mang lại lợi ích tốt cho sức khỏe và mái tóc của bạn. Theo dõi những những thời điểm tuyệt đối không nên gội đầu và những lưu ý đi kèm để áp dụng hiệu quả bạn nhé.

Có nên gội đầu vào sáng sớm không?

Để trả lời cho câu hỏi có nên gội đầu sáng sớm? Theo đó, mọi người thường tránh gội đầu vào ban đêm vì cho rằng điều đó sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe. Nhưng bạn không biết rằng, việc đột ngột gội đầu vào sáng sớm sau khi ngủ dậy cũng khiến mạch máu bị kích thích và gây ra những triệu chứng khó chịu trong cơ thể.

Bên cạnh đó, nhiệt độ vào buổi sáng thường khá thấp, vì vậy trường hợp đột quỵ ngay khi gội đầu cũng xảy ra cao. Nếu muốn gội đầu vào buổi sáng, thời điểm được cho là lý tưởng để gội đầu đó chính là sau khi ngủ dậy buổi sáng khoảng 1 tiếng đồng hồ. Khi gội bạn nên gội bằng nước ấm vừa tốt cho đầu đồng thời giúp máu lưu thông lên não tốt hơn giúp nuôi dưỡng tóc khỏe mạnh, nhờ đó mà tóc cũng bóng mượt hơn.



Các thời điểm tuyệt đối không nên gội đầu

Trong kỳ kinh nguyệt

Ngày đèn đỏ cơ thể con gái thường rất nhạy cảm và dễ đau ốm thế nên việc chăm sóc cơ thể vào lúc này rất quan trọng. Gội đầu thường xuyên trong chu kỳ kinh nguyệt sẽ khiến cơ thể bị nhiễm nước. Tuy nhiên, nếu muốn gội đầu bạn có thể sử dụng nước ấm để gội và tắm rửa thật nhanh. Sau đó hãy nhanh chóng lau khô cơ thể và sấy tóc ngay sau khi gội xong.

Sau khi uống rượu

Khi có chất cồn trong người, bạn tuyệt đối không nên tắm dù là nước nóng hay nước lạnh. Tắm sau khi uống rượu sẽ khiến cơ thể tăng thêm cảm giác say, mạch máu co rút, dễ dẫn đến cảm lạnh, buồn nôn, chóng mặt và thậm chí là vỡ mạch máu. Vì vậy, dù cơ thể có bần như thế nào bạn chỉ nên lau người bằng khăn ướt và đi ngủ.

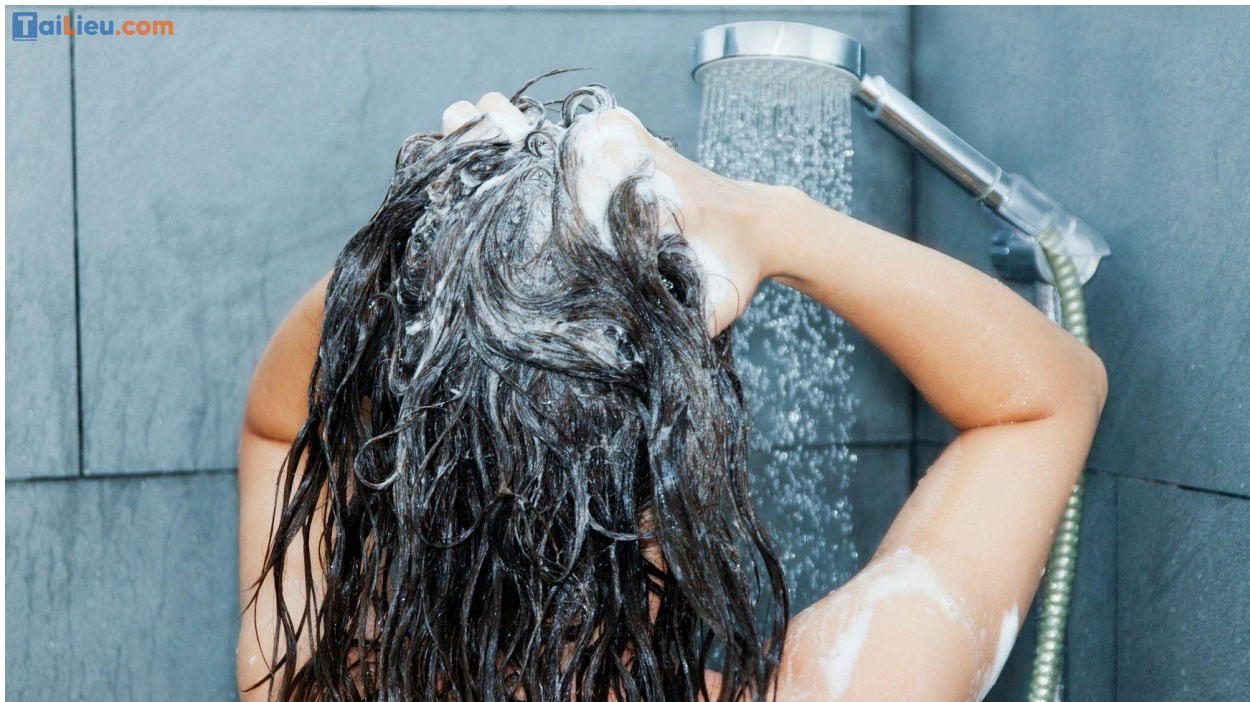


Gội đầu ngay sau khi ăn tối

Sau khi ăn tối thức ăn trong dạ dày còn đầy, gội đầu ngay sẽ ảnh hưởng đến quá trình tiêu hóa và hấp thụ thức ăn của cơ thể. Đối với những ai bị bệnh tim, gội đầu ngay sau khi ăn tối có thể gây các bệnh ảnh hưởng đến tim mạch và não. Bạn cần lưu ý điều này.

Gội đầu vào đêm khuya

Gội đầu đêm khuya chính là nguyên nhân gây ra đau đầu. Sau khi gội đầu xong bạn sấy tóc không kỹ và để tóc ẩm đi ngủ sẽ làm cản trở quá trình lưu thông của máu, dẫn đến chứng đau đầu kéo dài. Chính vì vậy, mọi người thường truyền tai nhau rằng không nên gội đầu vào đêm khuya để tránh tình trạng đau đầu kinh niên rất khó chữa.

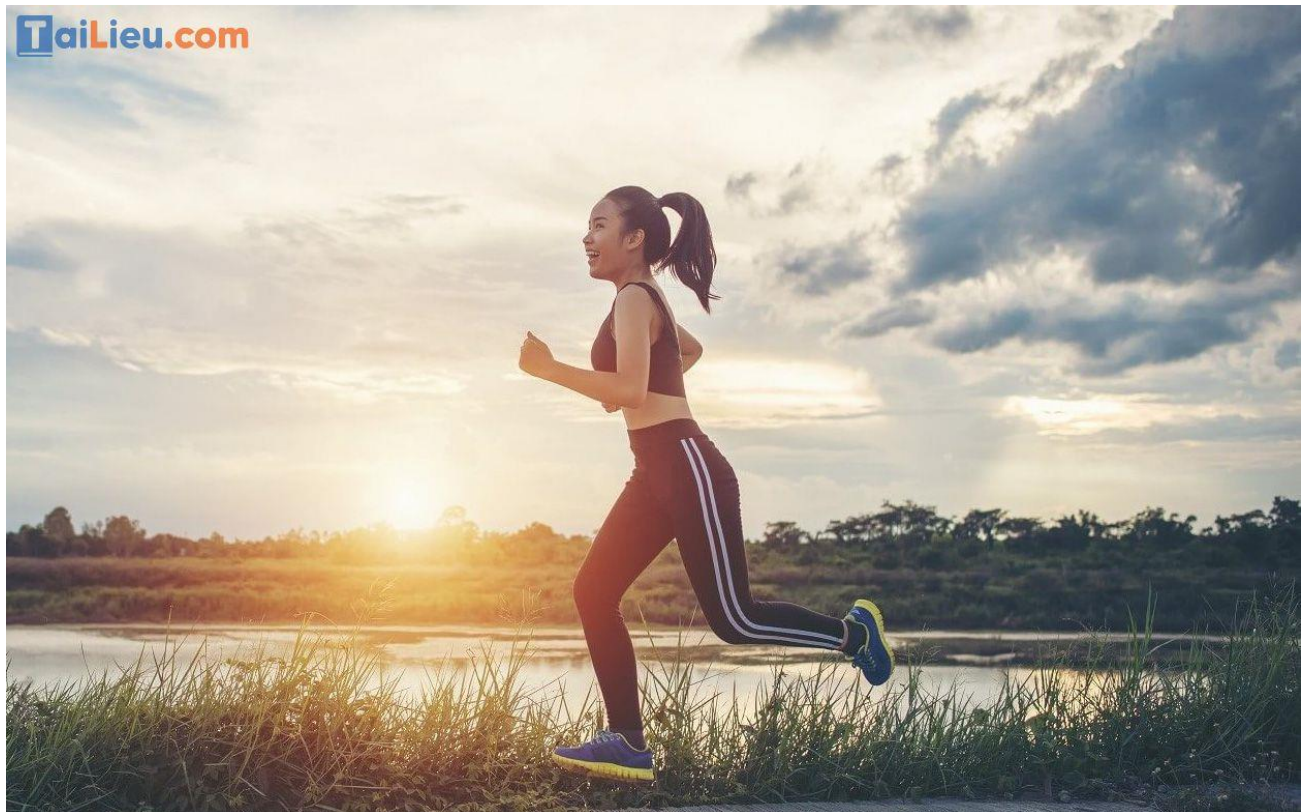


Gội khi quá đói hoặc quá no

Chúng ta cũng không nên gội đầu khi quá đói hoặc quá no bởi vì gội đầu những lúc này sẽ khiến cơ thể gặp những vấn đề liên quan đến tiêu hóa như dạ dày, buồn nôn,... và có thể làm chậm quá trình tiêu hóa thức ăn. Đặc biệt là những người bị bệnh tim thì càng tuyệt đối không nên tắm vào những lúc này vì nó dễ khiến tình trạng bệnh của bạn trở nên nặng hơn do thiếu máu cục bộ.

Gội đầu ngay sau khi tập thể dục

Thường mọi người sẽ có xu hướng tắm gội ngay sau khi tập luyện thể chất vì cơ thể sẽ có mùi hôi. Tuy nhiên, trong quá trình tập thể dục lượng mồ hôi tiết ra nhiều và cơ thể vừa tiếp xúc với ánh nắng mặt trời nên gội đầu ngay sẽ gây đau đầu, chóng mặt. Hãy nghỉ ngơi để cơ thể cảm thấy khô ráo sau đó bắt đầu đi tắm rửa gội đầu vẫn chưa muộn.



Gội đầu khi đang bị sốt

Khi bị sốt, cơ thể của bạn đang trong tình trạng suy yếu và nhạy cảm nhất, nếu gặp bất kỳ tác động nào cũng sẽ dẫn đến các cơn đau tăng lên. Vì vậy, khi cơ thể đang ốm nhưng bạn vẫn quyết định tắm hay gội đầu sẽ rất nguy hiểm cho cơ thể, cơ thể dễ bị cảm lạnh nặng hơn và ảnh hưởng nghiêm trọng đến tính mạng của bản thân.

Tham khảo thêm:

- [10+ cách làm tóc dài nhanh trong 1 đêm, cực đơn giản ngay tại nhà](#)
- [Hướng dẫn cách búi tóc củ tỏi đơn giản nhất](#)

Nên gội đầu mấy lần 1 tuần?**Mái tóc bình thường**

Nếu tóc bạn thuộc loại tóc bình thường, không dầu không khô thì chỉ cần gội từ 1 - 2 lần/tuần. Vệ sinh da đầu và tóc bằng cách gội phải được thực hiện hợp lý. Gội đầu quá nhiều chỉ làm tóc dễ bị bết dính và sản sinh ra nhiều gàu ngứa hơn, thậm chí là xảy ra hiện tượng rụng tóc.

Mái tóc khô

Tóc khô là tóc đã bị hư tổn bởi những hóa chất mà chúng ta đã từng sử dụng để tạo kiểu. Vì vậy, bạn chỉ nên gội đầu 4 ngày/lần để tránh tóc bị hư tổn hơn. Việc gội đầu quá nhiều lần 1 ngày một lần sẽ khiến cho tóc bạn yếu và da đầu khô thêm. Bên cạnh đó, bạn cũng nên sấy tóc bằng gió tự nhiên thay vì máy sấy tóc để tóc không bị khô xơ và chẻ ngọn hơn.



Mái tóc dầu

Mọi người thường gội đầu nhiều lần khi tóc bị dầu, nhưng điều này hoàn toàn không nên, nó thậm chí còn dẫn đến tình trạng tóc dễ bết dính và nhiều dầu hơn. Nếu bạn thuộc kiểu người có mái tóc dầu thì hãy gội đầu 2 ngày/lần và 1 tuần không gội quá 4 lần. Đây là cách giúp mái tóc bạn sạch sẽ hơn mà không làm thay đổi các hoạt động tuyến nội tiết khác của da đầu.

Lưu ý khi gội đầu mà bạn nên biết

Tránh đổ dầu gội trực tiếp lên da đầu

Dầu gội mà chúng ta sử dụng thường chứa khá nhiều hóa chất, vì vậy khi dùng dầu gội bạn nên bỏ ngay hành động trực tiếp đổ dầu gội lên trên tóc và da đầu. Việc

làm này có thể khiến cho các hóa chất tập trung nhiều ở chỗ bạn đổ dầu gội lên và gây hại cho da đầu của bạn cũng như tóc bạn sẽ được không sạch hoàn toàn.

Không dùng móng tay để ma sát da đầu khi gội

Mọi người thường có thói quen dùng móng tay để ma sát da đầu thật mạnh với mục đích làm tóc sạch hơn. Có rất nhiều vi khuẩn tồn tại trong móng tay chúng ta và da đầu thì rất mỏng, dễ bị trầy xước, vì vậy ma sát quá mạnh có thể làm da đầu bị tổn thương và nhiễm trùng. Khi gội, bạn hãy dùng đầu ngón tay để xoa nhẹ trên da đầu và tóc để loại bỏ bụi bẩn thay vì móng tay.



Làm khô tóc trước khi ngủ

Để tóc ướt đi ngủ là hành động hoàn toàn gây hại cho tóc cũng như cho chính sức khỏe của chúng ta. Tóc yếu nhất là lúc còn ướt, vì vậy không làm khô tóc khi ngủ sẽ khiến tóc dễ bị gãy rụng và khô hơn. Bên cạnh đó, để tóc ướt đi ngủ còn làm

chúng ta dễ bị cảm lạnh hơn, vi khuẩn cũng nhanh chóng phát triển và xuất hiện nhiều gàu sinh sôi trên da đầu hơn. Bạn hãy nhớ đừng ngủ khi tóc còn ướt.

Khi tóc còn ướt thì không nên chải

Lúc tóc đang ướt, nếu bạn có bất kỳ tác động mạnh nào lên tóc cũng khiến chúng hư tổn và dẫn đến tình trạng gãy tóc rụng tóc. Vì vậy, bạn hãy bảo vệ tóc của mình bằng cách dùng khăn khô để lau nhẹ nhàng lên tóc đến khi tóc khô và chải.



Hy vọng những thông tin chúng tôi tổng hợp trên đã giúp ích cho bạn tìm hiểu những thời điểm tuyệt đối không nên gội đầu để đảm bảo an toàn cho sức khỏe. Trân trọng.

Tham khảo thêm:

- [10+ cách làm tóc dài nhanh trong 1 đêm, cực đơn giản ngay tại nhà](#)
- [Hướng dẫn cách búi tóc củ tỏi đơn giản nhất](#)